



Naplánuj si své cíle na následující měsíc:

P **Ú** **S**

JARO • organizace • finance • plánování • čas pro změnu • akční kroky	Datum:	Datum:	Datum:
JARO / LÉTO • empatie • komunikace • rodina, přátelé • čas v přírodě • smyslnost	Datum:	Datum:	Datum:
LÉTO / PODZIM • dokončovat • tvořit • více odpočívat • úklid na všech rovinách	Datum:	Datum:	Datum:
PODZIM / ZIMA • odpočinek • introspekce • sebereflexe • nové semínka • životní priority	Datum:	Datum:	Datum:
ZIMA	Datum:	Datum:	Datum:

Taký pro mě byl tento cyklus

Moje pocity

Moje dha momenty



Vnitřní jaro

AFIRMACE:

Jsem podporovaná.

Důvěřuji ve svou vnitřní sílu.

Jsem rozkvetlý potenciál.

Důvěřuji procesu příznivých začátků.

Týdenní priority

Denní priority

Den 1

DATUM:

P Ú S Č P S N

Pust se do seznamu věcí, který chceš v tomto měsíci dělat a zahrň také věci, které delší dobu odkládáš a které ti způsobují vnitřní napětí a frustraci.

Den 2

DATUM:

P Ú S Č P S N

Je čas si naplánovat svůj měsíc a rozložit jednotlivé věci do časové osy měsíce. Využívej při tom optimální dobu cyklu. Nezapomeň, nemusí to být dokonalé.

Den 3

DATUM:

P Ú S Č P S N

Využij příliv energie a jasnou mysl abys dohnala úkoly, jež jsi během odpočinku v menstruační fázi nebyla schopná dokončit. Můžeš si dovolit pracovat i déle než obvykle.

Denní priority

Den 4

DATUM:

P Ú S Č P S N

Začni s novým projektem, využij svou vysokou motivaci a nadšení k prvním krokům a pojď do akce. Nový kurz? Začít cvičit? Učit se jazyk? Máš na to právě teď.

Den 5

DATUM:

P Ú S Č P S N

Využívej pozitivních afirmací, abys naprogramovala do své mysli na zbytek měsíce sebedůvěru a úspěch. Dovolí ti to procítit svou vnitřní sílu

Den 6

DATUM:

P Ú S Č P S N

Využij své asertivity a postav se za to, jak věci potřebuješ, co je pro tebe důležité, kde můžeš více prosadit svůj hlas, své nápady, hranice. Nezapomeň jednat empaticky.

Den 7

DATUM:

P Ú S Č P S N

Dovol si využít magii vizualizace a představuj si, že jsi dosáhla svého cíle, přání. Jak se budeš cítit, jaký pozitivní vliv to bude mít na tvůj život i okolí. To ti dodá sílu posouvat se.



N

Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Datum:	Datum:	Datum:	Datum:
Datum:	Datum:	Datum:	Datum:



Vnitřní léto

AFIRMACE:

Užívám si své krásy.

Dopřávám si jen to nejlepší.

Dovolím si zářit.

Naslouchám svým potřebám.

Týdenní priority

☐

☐

☐

☐

Denní priority

Den 8

DATUM:

P Ú S Č P S N

Dopřej si čas zastavení a vyplnění tabulky tvých snů a akčních kroků. Předem si zatanči na oblíbenou píseň a pak nech promluvit tvé vnitřní touhy.

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Den 9

DATUM:

P Ú S Č P S N

Věnuj se dnes vědomě svému úspěchu. Přemýšlej, co se ti povedlo v práci, čím si prospěla ve své komunitě, jaké drobné denní činnosti jsi zvládla. Oceň samu sebe.

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Den 10

DATUM:

P Ú S Č P S N

Využij své komunikační schopnosti a empatii k tomu, aby ses ptala druhých lidí, co si myslí o tvých projektech. Ptej se na názor v oblastech, kde jsi zaseklá nebo nejistá.

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Denní priority

Den 11

DATUM:

P Ú S Č P S N

Dovol si zastavit a prohloubit vztahy s lidmi kolem. Otoč pozornost k nim, buď upřímně zvědavá a hluboce naslouchej potřebám. Výhodou je, že si nic nebudeš brát osobě.

☐

☐

☐

☐

☐

Den 12

DATUM:

P Ú S Č P S N

Užívej si potřeby být společenská. Setkávej se s lidmi, buduj nové vztahy a kontakty, zavolej lidem, s nimiž jsi už dlouho nemluvila. Čas podpořit ty, kteří tě mají rádi.

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Den 13

DATUM:

P Ú S Č P S N

Díky citlivého vnímání jsi schopná jednat o svých potřebách s emoční jistotou a sebevědomím. Dovol si říct, po čem toužíš, spoj se s lidmi, jež ti pomůžou ke tvému cíli.

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Den 14

DATUM:

P Ú S Č P S N

Vytvoř si harmonické prostředí. Může se jednat o malou věc, úpravu, díky které se budeš cítit ve svém prostoru lépe. Zalij své srdce vděčností a užívej si všeho, co máš.

☐

☐

☐

☐

☐

☐

Vnitřní podzim

EFEKTIVNÍ VYUŽITÍ KREATIVNÍ NÍ FÁZE

Využívej tvůrčích myšlenek a inspirace, nápady ale také představivost ke kreativnímu řešení problémů a brainstormingů. Naplánuj si tvoření, psaní článků, grafiky a malování, hudbu, cokoli, kde můžeš svou tvorbu hmotně vyjádřit. Díky napojení na svou intuici a vnitřní pravdu se dokážeš nejen lépe napojit na svou pravdu ale i vidět co ti neslouží a nelítostně to pustit, ať už se to týká projektů, lidí, ale třeba i oblečení. Máš sílu a vnitřní nutkání a odhodlání dotahovat věci do konce, dokončovat úkoly. Naslouchej svým vhlédům, měj vždy po ruce deník, kde si náhlé inspirace zapisuj.

INSPIRUJ SE PÉČÍ O SEBE

Mění se naše energie zaměřená ven směrem dovnitř. Dopřej si více času sama pro sebe, pro tvoření, odpočinek. Dovol si zpomalit, zajdi si na masáž, dej si vanu se svíčkami. Dopřej si rituál 2-4 Yoni napářky, jež prohřeje a uvolní tvé lůno od nepříjemných pocitů i bolesti. Uvař si rituálně Golden milk, ayurvédský nápoj, vnitřně tě posilní zahřeje. Frustraci uvolní jemný pohyb i sebe potěšení (myslím to vážně :-).

JÍDELNÍČEK PRO HORMONÁLNÍ ROVNOVÁHU

Stejně jako se začíná na podzim ochlazovat venku, tak taky náš vnitřní trávicí oheň a celková energie slábne. Je nezbytné udržovat tělo v teple. Vhodné jsou polévky, vaření na páře, dušení nebo grilování. Používej podzimní kořenovou zeleninu, sladký brambor, mrkev, petržel, řepu, zelí, dýně, dále špenát, brokolice, květák, kel, ředkvičky, čínské zelí, luštěniny, zázvor, ghí. Doplnuj vitamín B a hořčík. Vyřaď kofein.

NA CO SI DÁVAT POZOR:

Když budeš pečovat o své vlastní potřeby, nebude tě rozčilovat, že se o ně nestarají druzí. Vědomě se vyhýbej citlivým konverzacím i konfliktním situacím. Nemáš toleranci, trpělivost ani empatii, protože bez obalu říkáš věci surově, tak, jak je cítíš. Máš sklony k sebe-kritice. Často se ukazují nedořešené emoce, podráždění, vnitřní napětí, strachy a ty máš jedinečnou možnost na tyto situace nahlédnout, laskavě přijmout, obejmout a doléčit. Přines více laskavosti a porozumění, zkus se sama sobě zasmát a situaci odlehčit.



Je čas pro manifestaci, změnit sny v realitu

V tento čas si dopřej být upřímná sama k sobě a tomu, co ve svém životě chceš. Buď specifická, nech svůj sen vybarvit detaily a potom také napiš několik akčních kroků, jež tě ke tvému snu dostane...

Můj sen

Akční kroky

<i>Můj sen</i>	<i>Akční kroky</i>



Vnitřní podzim

AFIRMACE:

Všechno, co cítím, zde má místo.

Začínám vědomě zpomalovat.

Zasloužím si prostor sama pro sebe.

Dopřávám si ticho, abych mohla naslouchat.

Týdenní priority

Denní priority

Den 15

DATUM:

P Ú S Č P S N

Udělej si prostor zamyslet se nad tím, jak můžeš využít svou kreativitu. Taky se zamysli, jaké náročné situace tě v této fázi čekají a jak můžeš samu sebe více podpořit.

Den 16

DATUM:

P Ú S Č P S N

Dopřej si čas tiché meditace a 10min sleduj svůj dechu, každé myšlenky si všímej jako zprávy z podvědomí a pak se vrat zpátky k dechu. Poté vyplň tabulku co ti už neslouží.

Den 17

DATUM:

P Ú S Č P S N

Nechej volný průchod své tvořivosti. Nejde vůbec o to, co to bude a jak to bude vypadat. Nesoustřed se na výsledek, ale na radosti a potěšení z tvoření a vnitřní klid.

Denní priority

Den 18

DATUM:

P Ú S Č P S N

Využívej svých vhledů a vynášej na světlo otázky, v oblastech, kde se potřebuješ posunout. Podvědomí ti začne dávat zprávy, nápady a synchronicity. Vše si zapisuj.

Den 19

DATUM:

P Ú S Č P S N

Dokončuj menší úkoly nebo si velký rozděl na dílčí části. Postupuj krok za krokem, neměj rozděláno všechno naráz. Řád a dotahování ti přinesou pocit naplnění a klid,

Den 20

DATUM:

P Ú S Č P S N

Zkus dokončit něco, co už dlouho odkládáš. Vytřídění dokumentů, úklid komory, menší ale otravné pracovní záležitosti. Přinese ti to n pocit úspěchu, který teď tolik potřebuješ.

Den 21

DATUM:

P Ú S Č P S N

Nesnaž se za každou cenu dokončit všechno na svém seznamu. Namísto vyčerpání zkus popřemýšlet, které věci bys mohla delegovat a přijmout, že nebudou perfektní.

Vnitřní zima

EFEKTIVNÍ VYUŽITÍ EXPRESIVNÍ FÁZE

Díky hlubokého napojení na svou duši a intuici v této fázi, můžeš zjistit, zda žiješ svůj život v souladu. Naslouchej svému vnitřnímu vedení a rozhodnutím věci měnit, neboť vycházejí z tvého nejhlubšího nitra. Když jim budeš důvěřovat, pomůže ti to také se k těmto změnám odhodlat. Pokud už nejsi v souladu se svým hlavním záměrem, tato fáze je vhodnou dobou pro jeho započetí semínka změny (akce přijde až na jaře). Vnímej, kde věci děláš protože bys měla a musíš, a kde protože po tom toužíš.

INSPIRUJ SE PÉČÍ O SEBE

Je čas odevzdání a odpočinku. Medituj. Nech věci jít, plavat. Dopřej si rituální kakao, které v sobě obsahuje mnoho minerálů, jako železo (pomůže tvé únavě) horčík (snižuje křeče) antioxidanty (snižují záněty a podporují celkové zdraví) theobromin (přirodní pocit štěstí a relaxace). Kakao také otvírá srdce, takže jakékoli potlačené emoce, mohou být milujícím způsobem uvolněny.

VHODNÝ JÍDELNÍČEK

Během menstruace je trávicí oheň nejslabší. Tělo potřebuje vnitřní výživu. Ale namísto cukru zkus do své stravy začlenit živinami bohaté, dobře uvažené a zahřívající potraviny, které budou vaše tělo v zimě vyživovat. Zde nejde o to, co jíš - spíše o to, co můžeš strávit. Nadýmání snižíš potravou bohatou na hořčík, mořskými plody, miso, wakame. Řepa, houby, ústřice, slávky, měkkýši, fazole, cizrna, pohanka, čočka, špenát, sezamová semínka. Opět, žádný kofein.

NA CO SI DÁVAT POZOR:

V případě bolesti poslouchej zprávy, které ti křeče sdělují, a pak použijte léčivé bylinky k jejich zmírnění: Heřmánkový čaj, zázvor, červený ibiškový čaj, čaj nebo tinktura z pelyňku, čaj nebo tinktura z mateřídoušky. Uvědom si, že pokud se neponoříš do tmy, ticha a prázdnoty tvé vnitřní zimy, žádná energie na jaře nepříjde.



Je čas se podívat, co ti slouží a co už nikoliv

Tak jako se strom zbavuje listů, i my můžeme využít energie vnitřního podzimu, abychom se zbavily toho, co nám již neslouží. Využij energie bohyně Kalí a nelítostně vyčisti ze svého života všechno, co tě drží zpátky žít svůj nejvyšší potenciál...

Věci a projekty, které fungují a baví tě

Věci a projekty, které nefungují a nebaví tě

Co jsi připravená pustit





Vnitřní zima

AFIRMACE:

Pouštím kontrolu a odevzdávám se procesu.

Dovoluji se zastavit a naslouchat.

Dopřávám si prostor pro léčení.

Jsem láska.

Týdenní priority

☐

☐

☐

☐

Denní priority

Den 22

DATUM:

P Ú S Č P S N

Připrav okolí, že budeš v následujících dnech potřebovat více podpory, vyhni se lidem fyzické i emoční zátěži. Zpomal a vnímej, jaké emoce ti nicnedělání přináší.

☐

☐

☐

☐

☐

Den 23

DATUM:

P Ú S Č P S N

Po krátké tiché meditaci a rozjímáním vyplň tabulku svých životních hodnot a priorit. Vnímej, co ve tvém životě není v souladu a kde potřebuješ změnu. Piš srdcem.

☐

☐

☐

☐

☐

Den 24

DATUM:

P Ú S Č P S N

Využívej denního snění k vizualizacím a představuj si, jaké by to bylo, kdybys dosáhla svých snů a přání. Zapoj své smyly a pocity, dopad na tvůj život i okolí a planetu.

☐

☐

☐

☐

☐

Denní priority

Den 25

DATUM:

P Ú S Č P S N

Rozjímej, do kterých oblastí života vkládáš mnoho energie, času, peněz a nevidíš výsledky, necítíš naplnění. Vnímej, zda můžeš svých přání dosáhnout jinak.

☐

☐

☐

☐

☐

Den 26

DATUM:

P Ú S Č P S N

V meditačním stavu rozjímej jak chceš tvořit svůj život, jaké projekty a plány. Nech to působit. Ted není důležité mít plán a analyzovat, ale zkoumat a cítit, jak to chceš.

☐

☐

☐

☐

☐

Den 27

DATUM:

P Ú S Č P S N

Prozkoumej, zda jsou, emoce, situace, sny, vztahy, vzpomínky, očekávání, která tě v životě brzdí a tíží. Je čas je nechat odejít, pokud to tak cítíš a vytvořit nový prostor.

☐

☐

☐

☐

☐

Den 28

DATUM:

P Ú S Č P S N

Pomalů se připravuj na akce, do kterých se pustíš v následujícím cyklu, kam nasměruješ přívál energie a pozornosti. Přemýšlej, jak využiješ organizační a plánovací schopnosti.

☐

☐

☐

☐

☐

Denní priority

Den 29

DATUM:

P Ú S Č P S N

☐
☐
☐
☐
☐

Den 30

DATUM:

P Ú S Č P S N

☐
☐
☐
☐
☐

Den 31

DATUM:

P Ú S Č P S N

☐
☐
☐
☐
☐

Den 32

DATUM:

P Ú S Č P S N

☐
☐
☐
☐
☐

Moje hodnoty a životní priority

Kde potřebuji změnu

